



未病改善ヒーロー  
ミビョーマン

令和元年 11 月 13 日  
記者発表資料

## 未病番長トークイベントを実施します！

県では、子どもから高齢者まで、主体的に未病改善に取り組んでいただくため、ライフステージに応じた未病対策を進めています。

このたび、8月に「未病番長」に就任いただいた、来シーズンから横浜 DeNA ベイスターズ・ファーム監督を務められる三浦大輔さんをお招きして、「番長流 未病改善」として、三浦さんの日ごろの健康管理・未病改善をお話いただく「未病番長トークイベント」を実施します。

事前申し込みは不要ですので、どうぞお気軽に会場へお越しください。

### 1 日時

令和元年11月30日(土曜日) 13時～14時

当日開催される「健康チャレンジフェアかながわ2019」のステージイベントの一つとして行います。

### 2 会場

クイーンズスクエア横浜1階 イベントスペース「クイーンズサークル」  
(横浜市西区みなとみらい2丁目3)



横浜 DeNA ベイスターズ

2020 年シーズン

ファーム監督 三浦大輔さん

### 3 トーク内容

テーマ「番長流 未病改善について」

三浦さんが日ごろ気を付けている「食」「運動」「社会参加」の取組を中心にお話いただきます。三浦さんと、金谷有希子さん(フリーアナウンサー・神奈川ME-BYOスタイルアンバサダー)との対談形式によるトークです。

### 4 その他

- ・12時から、イベント会場内の健康増進課ブースで、先着39名の方に整理券をお渡しします。その中から抽選で、10名の方に未病番長直筆のサイン色紙をプレゼントします。
- ・トークイベントの最後には、整理券をお持ちの方全員で、未病番長との写真撮影を行います。
- ・また、当日健康増進課ブースにお越しいただき、「未病改善宣言」を記入いただいた方には、もれなく未病番長ロゴ入り健康グッズをプレゼントします。

## 5 取材

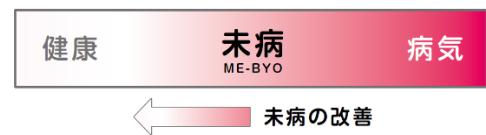
取材を希望される場合は11月29日(金曜日)17時15分までに、次の問合せ先までご連絡ください。

### ■未病番長について■

県では、より多くの県民の皆さまに、未病改善の取組の大切さをお伝えするため、令和元年8月1日、三浦さんに「未病番長」に就任いただきました。三浦さんには、今回のようなトークイベントやご自身のブログなど、様々な機会に未病改善を発信いただきます。

## ME-BYO (未病)とは

「未病」とは、健康と病気を二分論の概念で捉えるのではなく、心身の状態は健康と病気の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念です。



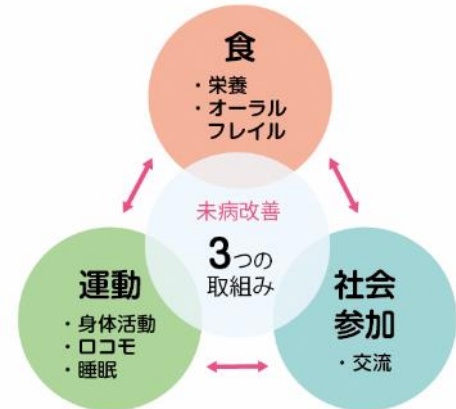
## 未病改善3つの取組み

未病改善の基本は「食」「運動」「社会参加」の3つの取組です。

「食」は、毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。

「運動」は、日常生活にスポーツや運動を取り入れること。質の良い睡眠も重要です。

「社会参加」は、ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つこと。



※ 心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態

## 問合せ先

神奈川県健康医療局保健医療部

未病対策担当課長

鎌倉

電話 045-210-4747

健康増進課未病対策グループ

采女

電話 045-210-4746